

# Kids Activity Pyramid



Help your child be active every day.

Your child needs 30 to 60 minutes a day of moderate activity most days of the week.

Limit the activities at the top of the Pyramid. These activities prevent your child from being fit and active.

Adapted from the Massachusetts State WIC Program

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

Tennessee Department of Health  
Authorization No. 343614  
No. of Copies 120000  
This document was promulgated  
at a cost of \$.03 a copy. 7/04 DH-0120



# La Pirámide de Actividades para Niños



Ayude a su niño(a) a que se mantenga activo(a) todos los días.

Su niño(a) necesita tener actividad moderada de 30 a 60 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.

Limite las actividades que están en la punta de la Pirámide. Estas actividades previenen a que su niño(a) se mantenga en forma y esté activo.

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos , está institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410